**Аннотация к рабочей программе**

**учебного курса «Лёгкая атлетика»**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**спортивной направленности**

**«Легкая атлетика»**

**на 2020-2021учебный год**

Рабочая программа курса «Легкая атлетика» к дополнительной общеразвивающей программе общеразвивающей программе спортивной направленности «Легкая атлетика» (далее – Рабочая программа курса «Легкая атлетика») направлена на развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту

**Планируемый уровень подготовки учащихся по окончанию учебного курса.**

**Раздел «Знания о физической культуре»**Обучающийся научится:

* характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться***:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Обучающийся научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
* организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.Обучающийся получит возможность научиться:
* руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;
* отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться***:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* выполнять легкоатлетические упражнения и подвижные игры.

В рабочей программе учебного курса «Легкая атлетика» содержится содержание учебного курса, тематическое планирование на 2020-2021 учебный год и календарно-тематическое планирование с указанием тем и дат каждого занятия.